

PENGELOLAAN STRES DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN AKIDAH AKHLAK

Desy Naelasari

Institut Agama Islam Al Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia

e-mail: desy@stituwjombang.ac.id

Abstract : Academic stress is a psychological condition characterized by feelings of pressure experienced by students when academic demands do not align with their abilities and the expectations of parents, teachers, and their environment. This study aims to analyze stress management strategies in the learning of *Akidah Akhlak* and to identify the factors that contribute to improving students' academic achievement at MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang. This research uses a descriptive qualitative approach with a field study method. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews with relevant informants, and documentation to strengthen the validity of the findings. The results show that stress management in the learning process of *Akidah Akhlak* is implemented through three main strategies. First, cognitive restructuring by transforming students' negative thinking patterns into positive ones through morning religious talks (*kultum*) and continuous motivational support. Second, structured time management using the Problem Disclosure Instrument (AUM) to identify students' learning difficulties at an early stage. Third, the application of relaxation techniques through kinetic ice-breaking activities involving simple physical movements to reduce tension and create a more relaxed and conducive learning atmosphere. Furthermore, students' academic achievement is influenced by both internal and external factors. Internal factors include teachers' attention, guidance, and motivational support for students. Meanwhile, external factors involve the creation of a conducive learning environment through the use of varied teaching methods, the integration of technology such as projectors, the availability of adequate library resources, comfortable classroom facilities, effective school learning hours from 06:30 to 13:00, and the implementation of clear learning contracts between teachers and students to maintain discipline and academic focus.

Keywords: Stress Management, Students' Academic Achievement, Akidah Akhlak.

Abstrak: Stres akademik merupakan kondisi psikologis berupa perasaan tertekan yang dialami siswa ketika tuntutan akademik tidak sejalan dengan kemampuan diri serta ekspektasi dari orang tua, guru, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pengelolaan stres dalam pembelajaran Akidah Akhlak serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi akademik siswa di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi lapangan. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan

narasumber terkait, serta dokumentasi guna memperkuat validitas data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres dalam pembelajaran Akidah Akhlak dilakukan melalui tiga strategi utama, yaitu restrukturisasi kognitif dengan mengubah pola pikir negatif siswa menjadi positif melalui kultum pagi dan pemberian motivasi, manajemen waktu yang terstruktur dengan menggunakan Alat Ungkap Masalah (AUM) untuk mengidentifikasi kesulitan belajar siswa, serta penerapan teknik relaksasi melalui ice breaking berupa gerakan fisik sederhana untuk mengurangi ketegangan dan menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Selain itu, prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perhatian, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh guru kepada siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar yang kondusif melalui penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi, pemanfaatan teknologi seperti proyektor, ketersediaan buku di perpustakaan, fasilitas ruang belajar yang nyaman, pengaturan waktu belajar yang efektif dari pukul 06.30 hingga 13.00, serta penerapan kontrak belajar antara guru dan siswa untuk menjaga kedisiplinan dan fokus dalam proses pembelajaran.

Kata kunci: Pengelolaan Stres, Prestasi Akademik Siswa, Akidah Akhlak.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu elemen yang sangat berpengaruh dalam kelangsungan hidup. Sesuai dengan pentingnya yang telah ditetapkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan nasional yaitu, “Pendidikan adalah upaya yang direncanakan dan sadar untuk menciptakan lingkungan belajar serta proses belajar yang memungkinkan siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, kemampuan pengendalian diri, karakter, moral yang baik, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”¹

Pendidikan memainkan peran yang sangat krusial dalam perkembangan siswa. Pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk membentuk generasi muda sehingga mereka dapat mengoptimalkan potensi diri mereka secara fisik dan mental, baik sebagai individu maupun dalam konteks sosial melalui berbagai usaha dalam proses belajar. Namun, selama proses ini, beberapa siswa sering merasa terbebani dan jenuh dengan materi yang diajarkan. Kondisi ini muncul karena adanya tuntutan tertentu yang harus dipenuhi oleh siswa selama belajar, peraturan di sekolah, pencapaian akademik, dan kebutuhan untuk memiliki keterampilan. Banyak siswa mengalami

¹ Yulius Mataputun, “Analisis Pemenuhan Standar Nasional Pendidikan Dan Permasalahannya,” *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020), 224–33.

kejujuran dan tekanan dalam menerima informasi, yang membuat mereka cenderung merasakan stres, sehingga semangat belajar mereka menurun dan dampaknya adalah hasil belajar yang kurang baik. Kejujuran serta kebosanan yang terus-menerus dialami ini bisa menjadi salah satu faktor penyebab stres bagi seseorang, termasuk siswa.²

Perasaan stres yang sering dialami siswa adalah stres akademik. Stres akademik muncul ketika siswa tidak mampu memenuhi harapannya untuk dapat meraih prestasi akademik, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Barseli, 2017: 143). Untuk menghindari terjadinya stres dalam belajar, perlunya kemampuan dalam mengelola atau manajemen stres (*stress management*). Setiap individu pasti mempunyai pengelolaan stres yang berbeda-beda.³ Pengelolaan stres dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur diri menghadapi situasi, orang-orang, dan peristiwa yang membawa berbagai tekanan berlebihan. Dalam Islam, berbagai tuntutan yang dihadapi setiap orang membuat stres dianggap sebagai ujian atau cobaan dari Allah.⁴ Intinya, ukuran ujian itu bersifat relatif, tergantung pada tingkat kedewasaan, karakter, dan cara pandang seseorang dalam menghadapinya serta bagaimana cara kerja mereka sesuai dengan tuntutan yang ada saat ini.⁵ Sedangkan Allah tidak memberikan beban, cobaan, atau ujian kepada seseorang diluar kemampuannya.

Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran krusial dalam membantu siswa mengelola stres serta mengajarkan cara menghadapi masalah dan tantangan yang mereka alami. Tentunya, hal ini juga dipengaruhi oleh peran orang tua dan lingkungan di sekitarnya. Banyaknya tekanan yang dihadapi siswa menyebabkan mereka mengalami stres, sehingga dalam proses belajar, mereka kesulitan berkonsentrasi dan tidak bisa fokus pada pembelajaran yang diajarkan oleh guru. Hal

² Eni Rahmawati and Ilyas Rozak Hanafi, "Internalisasi Pendidikan Karakter Pelajar Melalui Pembentukan Revolusi Mental," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2022), 220–43.

³ Oktaviana Dastika Suriani, Dhiu Margaretha, and Matilda Pia Bone, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang," *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 5, no. 2 (2025).

⁴ Melisa Dhina Amalia and Nur Wahyumiani, "HUBUNGAN MANAJEMEN STRESS DENGAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS X KECANTIKAN SMK," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022), 318–24.

⁵ Lilis Rani Nur'aeni and Ni Komang Sri Yulastini, "Alternatif Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Management Stres Siswa Di SMAN 1 Katapang," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi* 1, no. 2 (2022), 89–95.

ini juga terlihat dari kurangnya perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan dan ketidakmampuan mereka untuk menyelaraskan keinginan dengan kenyataan yang ada, baik di dalam diri mereka maupun di lingkungan luar.⁶

Menurut Setiawan harapan yang dimiliki orangtua adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik siswa. Tuntutan atau tekanan yang dihadapi bisa muncul dalam bentuk mempertahankan hubungan, memenuhi ekspektasi keluarga, dan mencapai prestasi akademik. Ia juga mengungkapkan bahwa seringkali dalam mendidik anak, orangtua sangat dipengaruhi oleh keinginan atau ambisi pribadi mereka. Sikap seperti ini dikenal sebagai harapan orangtua terhadap anak-anak mereka. Setiap orangtua memiliki harapan yang ideal agar anak-anak mereka kelak tumbuh dan berkembang menjadi individu yang berkualitas, memiliki pengetahuan yang baik, memiliki keunggulan dibandingkan teman-teman sebayanya, serta berakhlak dan bermoral yang baik.⁷ Orangtua biasanya menuntut anak untuk mengikuti keinginan orangtua dalam hal pendidikan. Tuntutan tersebut dapat menjadi tekanan pada remaja dan menjadi stresor yang kuat untuk remaja sehingga dapat menimbulkan stres pada remaja.⁸

Mata pelajaran yang berjumlah banyak dan menyita waktu di sekolah dapat memengaruhi tingkat tekanan yang dirasakan oleh siswa. Dunia pendidikan seharusnya dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, bukannya memberikan beban melalui banyaknya mata pelajaran.⁹ Hal ini bisa mengakibatkan siswa yang sudah tertinggal semakin terpuruk. Siswa yang dapat mengelola stres mereka dengan baik akan lebih sukses dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya, remaja yang tidak berhasil mengatasi stres cenderung kehilangan kontrol diri, yang sering kali menyebabkan perilaku negatif seperti bolos,

⁶ Lilis Rani Nur'aeni and Ni Komang Sri Yulastini, "Alternatif Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Management Stres Siswa Di SMAN 1 Katapang," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi* 1, no. 2 (2022), 89–95.

⁷ Ridha Haifarashin et al., "Dampak Dari Tekanan Keluarga Dan Kekerasan Orang Tua Terhadap Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 9, no. 5 (2023), 2898–911.

⁸ Aulia Rahmah, Meti Agustini, and Mardha Raya, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SANTRI DAN SANTRIWATI REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS NEGARA.," *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)* 3, no. 9 (2023).

⁹ M. A. Rusnawati, "KREATIVITAS GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 SIGLI," *AZKLA: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam* 19, no. 1 (2024), 74–87.

tidak menyelesaikan tugas, malas belajar, dan sebagainya. Ketidakmampuan individu untuk menghadapi tuntutan akademik dengan mengikuti jadwal yang panjang atau kurikulum yang sangat padat dapat menyebabkan kebosanan dan stres di aspek akademik.

Penelitian ini pernah dilakukan sebelumnya oleh Febrianti dengan judul efektivitas konseling singkat yang berfokus pada solusi untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola stres akademik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa mengaku mengalami stres akademik setiap semester, dan ujian menjadi sumber stres utama mereka. Siswa merasa harus menguasai banyak materi pelajaran dalam waktu yang sangat singkat. Pada minggu ujian, terdapat sekitar tiga mata pelajaran yang diujikan dalam satu hari, yang berarti siswa harus menguasai semua materi dari ketiga pelajaran tersebut dalam waktu yang sama. Selain itu, tekanan yang diterima oleh siswa untuk meraih hasil terbaik dalam ujian atau tes, dengan waktu yang terbatas, menjadikan lingkungan belajar tidak nyaman dan penuh tekanan.

Berdasarkan pra observasi peneliti di MTs Salafiah Syafi'iyah Bandung Diwék Jombang, banyak siswa yang keberatan menerima tugas sekaligus pekerjaan rumah (PR) setiap harinya. Pemberian tugas yang menumpuk dari setiap mata pelajaran menjadikan bagi siswa itu adalah sebuah masalah yang besar. Para siswa merasa lelah dan sudah banyak berpikir dalam menyelesaikan tugasnya selama di rumah dan dari sekolah. Sehingga di dalam kelas mereka lebih memilih mengobrol dengan temannya, membaca buku selain buku pelajaran, tidur, bermain handphone, dan melakukan aktivitas lainnya di luar kelas yang bisa membuat mereka tidak jenuh dan stres saat kegiatan pembelajaran. Hal ini hampir terjadi dari setiap siswa, bahkan bisa menarik siswa-siswa lain yang tidak bermasalah menjadi bermasalah diakibatkan dari perasaan stres tadi. Berdasarkan latar belakang masalah dan fakta yang didapat, maka peneliti tertarik dan perlu meneliti lebih lanjut mengenai “ pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran akidah akhlak”.

PEMBAHASAN

A. Pengertian Stres

Stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami tekanan emosional atau tuntutan yang melebihi kemampuannya sehingga menimbulkan gangguan fisik

maupun psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, dan menurunnya kinerja. Stres terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk mengatasinya.¹⁰

Dalam perspektif Islam, stres dipandang sebagai ujian dari Allah SWT, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155, bahwa manusia akan diuji dengan berbagai kesulitan dan dianjurkan untuk bersabar. Oleh karena itu, stres dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya yang menimbulkan tekanan psikologis.¹¹

B. Penyebab Stres Akademik

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan pendidikan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekolah. Stres ini dapat memunculkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.¹²

Faktor penyebab stres akademik meliputi:

1. Faktor internal: pola pikir negatif, kepribadian dan keyakinan terhadap diri sendiri
2. Faktor eksternal: beban pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan persaingan antarorang tua dalam pendidikan anak¹³

C. Pengelolaan Stres

Dalam Islam, pengelolaan stres dilakukan dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

1. Dzikir, untuk menenangkan hati (Q.S Ar-Ra'd: 28).
2. Sabar dan salat, sebagai bentuk pengendalian diri ketika menghadapi ujian.
3. Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, yang menjadi petunjuk dan penyembuh bagi orang beriman (Q.S Fussilat: 44).¹⁴

¹⁰ Cokorda Istri Inten Purwaningsih and Gede Sri Darma, "Menelisik Stres Kerja Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi COVID-19 Di Rumah Sakit," *Jurnal Manajemen Bisnis* 18, no. 3 (2021), 361–81.

¹¹ Anugriaty Indah Asmarany et al., *Manajemen Stress* (Cendikia Mulia Mandiri, 2024).

¹² Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria, "Stress Akademik Akibat Covid-19," *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5, no. 2 (2020), 95–99.

¹³ Dian Faradilla, Fahriana Azma Assyifa, and Nasha Rizkarianty, "Mengatasi Stres Dan Kecemasan Siswa Melalui Konseling Berbasis Spiritual," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024), 2640–49.

¹⁴ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi," *Psycho Idea* 8, no. 2 (2010).

Selain itu, menurut psikologi modern, pengelolaan stres dapat dilakukan melalui:

1. *Cognitive restructuring* (mengubah pola pikir negatif menjadi positif),
2. *Journal writing* (menuliskan perasaan),
3. *Time management* (mengatur waktu secara efektif),
4. *Relaxation techniques* seperti meditasi atau latihan pernapasan.¹⁵

D. Prestasi Akademik

1. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah hasil yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap, serta biasanya diukur melalui tes atau evaluasi belajar.¹⁶

2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Faktor yang mempengaruhi prestasi akademik meliputi:

- a. Faktor internal: kesehatan fisik, intelegensi, minat, bakat, perhatian, motivasi, kematangan, dan kelelahan.
- b. Faktor eksternal: faktor keluarga, seperti cara orang tua mendidik, kondisi ekonomi, dan suasana rumah. Faktor sekolah, seperti metode mengajar guru, kurikulum, media pembelajaran, disiplin sekolah, dan interaksi guru dengan siswa.

3. Fungsi Penilaian Prestasi Akademik

Penilaian prestasi akademik bertujuan untuk mengetahui kesiapan dan perkembangan belajar siswa serta membantu guru memantau kemajuan dan perbaikan hasil belajar secara berkelanjutan.¹⁷

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena pengelolaan

¹⁵ Muhimmatul Hasanah, "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 13, no. 1 (2019), 104–16.

¹⁶ Syaiful Bahri Djamarah and A. Zain, "Strategi Belajar Mengajar Rineka Cipta: Jakarta," *Dimiyati Dan Mudjion*, (1999), *Belaja Dan Pembelajaran, Rineka Cipta, Jakarta*, 2002.

¹⁷ Triasari Andayani and Faisal Madani, "Peran Penilaian Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Di Pendidikan Dasar," *Jurnal Educatio Fkip Unma* 9, no. 2 (2023), 924–30.

stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran Akidah Akhlak di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Diwek Jombang. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini berupaya menganalisis fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara menyeluruh dalam konteks alami melalui deskripsi kata-kata.¹⁸ Data penelitian diperoleh melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi dengan responden yang terdiri dari guru Akidah Akhlak, siswa, dan kepala madrasah.

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk memahami secara komprehensif proses pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif yang bersumber dari data primer berupa hasil wawancara dan observasi langsung di lapangan serta data sekunder yang diperoleh dari berbagai dokumen seperti buku ajar, kurikulum, laporan kegiatan, dan literatur yang relevan.¹⁹ Tahapan penelitian meliputi persiapan riset dengan menentukan fokus penelitian dan menyusun rencana penelitian, pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian.²⁰ Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif, dan studi dokumentasi dengan instrumen berupa panduan wawancara, lembar observasi, dan dokumen pendukung. Untuk menjamin keabsahan data digunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi metode, dan pemeriksaan oleh rekan sejawat (*peer review*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tahap reduksi data, kategorisasi, penyajian data (*display data*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi,²¹ sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai proses

¹⁸ Yoki Yusanto, "Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif," *Journal of Scientific Communication (Jsc)* 1, no. 1 (2020).

¹⁹ Marinu Waruwu, "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023), 2896–910.

²⁰ Rachmat Hidayat, Rafika Amelia Fitri, and Dina Hermina, "Langkah Penelitian Manajemen Pendidikan: Penemuan Masalah, Telaah Pustaka, Persiapan Penelitian, Pengumpulan Data, Analisis Data Dan Penyimpulan/Pemaknaan, Dan Pelaporan & Evaluasi Penelitian," *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 6 (2025), 509–23.

²¹ Qomaruddin Qomaruddin and Halimah Sa'diyah, "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman," *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024), 77–84.

pengelolaan stres dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran Akidah Akhlak.

PEMBAHASAN

A. Pengelolaan Stres Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

Kegiatan belajar di sekolah adalah salah satu elemen yang efektif dalam mengembangkan pengetahuan siswa. Dalam menjalankan proses belajar ini, MTs Salafiyah Syafi'iyah di Bandung Diwek Jombang telah menerapkan metode di mana para pendidik tidak lagi menjadi satu-satunya sumber informasi. Sebaliknya, siswa diberikan kesempatan untuk mencari, menemukan, dan memahami pengetahuan mereka yang nantinya dapat diterapkan. Terdapat beberapa metode untuk mengatasi stres, terutama stres yang berkaitan dengan akademik yang sering dialami oleh siswa. Berikut ini adalah beberapa cara untuk menghadapi stres menurut (Wallace, 2020: 56):

a. Kegiatan belajar di sekolah adalah salah satu elemen yang efektif dalam mengembangkan pengetahuan siswa. Dalam menjalankan proses belajar ini, MTs Salafiyah Syafi'iyah di Bandung Diwek Jombang telah menerapkan metode di mana para pendidik tidak lagi menjadi satu-satunya sumber informasi. Sebaliknya, siswa diberikan kesempatan untuk mencari, menemukan, dan memahami pengetahuan mereka yang nantinya dapat diterapkan. Terdapat beberapa metode untuk mengatasi stres, terutama stres yang berkaitan dengan akademik yang sering dialami oleh siswa. Berikut ini adalah beberapa cara untuk menghadapi stres menurut Wallace²²

b. Time management Mengatur waktu juga salah satu cara atau upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling (BK) yang ada di MTs Salafiyah Syafi'iyah mengatur waktu adalah dengan menggunakan metode aum (alat ungkap masalah). Dimana guru mengajak siswa untuk musyawarah dan memberikan bimbingan tentang bagaimana cara untuk mengatur waktu dengan baik. Hal ini dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan. Hal ini di dukung oleh

²² John G. Hanly et al., "Neuropsychiatric Events at the Time of Diagnosis of Systemic Lupus Erythematosus: An International Inception Cohort Study," *Arthritis & Rheumatism* 56, no. 1 (2007), 265–73.

teori Wallace²³ yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.

c. Relaxation technique Mengembalikan kondisi tubuh agar tidak mudah stres juga salah satu upaya yang dilakukan oleh guru akidah akhlak yaitu berupa ice breaking dengan sedikit menggerakkan tubuh, pinggul dan kepala di respon baik oleh siswa sehingga siswa merasa fresh, santai, tenang dan tidak mengantuk pada saat pembelajaran di kelas sehingga tercipta suasana yang menyenangkan. Hal ini di dukung oleh teori Wallace²⁴ yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas diaphragmati. Pada dasarnya kondisi tubuh yang sehat juga mempengaruhi kegiatan belajar mengajar sehingga siswa tidak jenuh dan bosan.

B. Faktor yang Mempengaruhi dalam Prestasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

Teori menurut Slameto²⁵ adapun faktor- faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik siswa adalah sebagai berikut:²⁶ a) faktor internal yaitu guru memberikan perhatian kepada siswa seperti ketika siswa merasa kurang enak badan disuruh untuk istirahat di UKS dan pada saat pembelajaran siswa dipersilahkan untuk bertanya ketika belum paham. Dan juga memberikan motivasi kepada siswa. b) faktor eksternal yaitu membiasakan ice breaking, sebuah gurauan sebelum memulai pembelajaran, menggunakan model pembelajaran yang bervariasi, Sudah tersedia proyektor, buku-buku diperpustakaan serta Balai Latihan Kerja (BLK) yang ada AC sebagai sarana pembelajaran, waktu yang efektif dimulai pukul 06.30 sampai 13:00, interaksi baik antara guru dengan siswa, membuat kontrak belajar. Hal ini didukung oleh teori menurut Slameto (2003: 60) bahwa faktor eksternal yang berpengaruh

²³ Hanly et al.

²⁴ Hanly et al.

²⁵ Junita Barus et al., "Improvement in Soil Properties and Soil Water Content Due to the Application of Rice Husk Biochar and Straw Compost in Tropical Upland," *International Journal of Recycling of Organic Waste in Agriculture* 12, no. 1 (2023).

²⁶ Slameto, *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta: 2023), 54

terhadap prestasi akademik yaitu faktor sekolah. Faktor sekolah dapat berupa cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah, dan media Pendidikan.

KESIMPULAN

Pengelolaan stres di MTs Salafiyah Syafi'iyah Bandung Bulurejo Diwek Jombang dilakukan melalui tiga pendekatan utama, yaitu cognitive restructuring, time management, dan relaxation technique. Cognitive restructuring dilakukan dengan mengubah pola pikir negatif siswa menjadi positif, salah satunya melalui pembiasaan kultum pagi sebelum pembelajaran dimulai serta pemberian nasihat dan motivasi dari guru agar siswa yakin terhadap kemampuan mereka. Time management dilakukan dengan mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan tugas dan kegiatan belajar, termasuk memberikan waktu relaksasi serta kegiatan sharing dengan guru atau psikolog untuk membantu membentuk kepribadian yang lebih kuat; selain itu guru Bimbingan Konseling (BK) juga menggunakan metode AUM (Alat Ungkap Masalah) untuk membantu mengidentifikasi dan mengelola permasalahan siswa.

Sementara itu, relaxation technique bertujuan mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan homeostasis atau kondisi tenang sebelum munculnya stres, yang dapat dilakukan melalui berbagai teknik seperti yoga, meditasi, dan pernapasan diafragma; di sekolah ini guru Akidah Akhlak juga menerapkan ice breaking sederhana seperti menggerakkan kepala, pinggul, kaki, dan tangan agar siswa merasa lebih rileks dan tidak tegang saat belajar. Adapun pencapaian prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perhatian dan dukungan guru kepada siswa, seperti memberikan kesempatan bertanya saat belum memahami materi, memberikan motivasi belajar, serta memperhatikan kondisi kesehatan siswa dengan mengarahkan mereka beristirahat di UKS ketika kurang sehat. Sedangkan faktor eksternal meliputi penerapan ice breaking atau gurauan ringan sebelum pembelajaran, penggunaan model pembelajaran yang variatif, ketersediaan sarana prasarana seperti proyektor, buku-buku di perpustakaan, serta Balai Latihan Kerja (BLK) yang dilengkapi AC sebagai fasilitas pembelajaran, waktu belajar yang efektif dari pukul 06.30 hingga 13.00, interaksi yang baik antara guru dan

siswa, serta adanya kontrak belajar yang disepakati bersama untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Melisa Dhina, and Nur Wahyumiani. "HUBUNGAN MANAJEMEN STRESS DENGAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS X KECANTIKAN SMK." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022), 318–24.
- Andayani, Triasari, and Faisal Madani. "Peran Penilaian Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Di Pendidikan Dasar." *Jurnal Educatio Fkip Unma* 9, no. 2 (2023), 924–30.
- Asmarany, Anugriaty Indah, H. Muh Arif, M. A. Yuminah, H. Zaenal Aripin, Dewi Ulfah Arini, M. M. Psi, S. E. Anis Marjukah, S. T. Cokorda Putra, S. K. M. Indah Naryanti, and Rezky Amalia Hamka. *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri, 2024.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5, no. 2 (2020), 95–99.
- Barus, Junita, Rr Ernawati Rr Ernawati, Nila Wardani, Yulia Pujiharti, Nandari Dyah Suretno, and Slameto Slameto. "Improvement in Soil Properties and Soil Water Content Due to the Application of Rice Husk Biochar and Straw Compost in Tropical Upland." *International Journal of Recycling of Organic Waste in Agriculture* 12, no. 1 (2023).
- Djamarah, Syaiful Bahri, and A. Zain. "Strategi Belajar Mengajar Rineka Cipta: Jakarta." *Dimiyati Dan Mudjion,(1999), Belaja Dan Pembelajaran, Rineka Cipta, Jakarta, 2002.*
- Faradilla, Dian, Fahriana Azma Assyifa, and Nasha Rizkarianty. "Mengatasi Stres Dan Kecemasan Siswa Melalui Konseling Berbasis Spiritual." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 6 (2024), 2640–49.
- Haifarashin, Ridha, Anisa Nurhasanah, Arfi Purnama Nur Indah, Nishfa Syahira Azima, and Deti Rostika. "Dampak Dari Tekanan Keluarga Dan Kekerasan Orang Tua Terhadap Fokus Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 9, no. 5 (2023), 2898–911.

- Hanly, John G., M. B. Urowitz, J. Sanchez-Guerrero, Sang Cheol Bae, C. Gordon, D. J. Wallace, D. Isenberg, G. S. Alarcón, A. Clarke, and S. Bernatsky. "Neuropsychiatric Events at the Time of Diagnosis of Systemic Lupus Erythematosus: An International Inception Cohort Study." *Arthritis & Rheumatism* 56, no. 1 (2007), 265–73.
- Hasanah, Muhimmatul. "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan* 13, no. 1 (2019), 104–16.
- Hidayat, Rachmat, Rafika Amelia Fitri, and Dina Hermina. "Langkah Penelitian Manajemen Pendidikan: Penemuan Masalah, Telaah Pustaka, Persiapan Penelitian, Pengumpulan Data, Analisis Data Dan Penyimpulan/Pemaknaan, Dan Pelaporan & Evaluasi Penelitian." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 2, no. 6 (2025), 509–23.
- Mataputun, Yulius. "Analisis Pemenuhan Standar Nasional Pendidikan Dan Permasalahannya." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8, no. 3 (2020), 224–33.
- Nur'aeni, Lilis Rani, and Ni Komang Sri Yulastini. "Alternatif Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Management Stres Siswa Di SMAN 1 Katapang." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi* 1, no. 2 (2022), 89–95.
- . "Alternatif Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Meningkatkan Kemampuan Management Stres Siswa Di SMAN 1 Katapang." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi* 1, no. 2 (2022), 89–95.
- Purwaningsih, Cokorda Istri Inten, and Gede Sri Darma. "Menelisik Stres Kerja Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi COVID-19 Di Rumah Sakit." *Jurnal Manajemen Bisnis* 18, no. 3 (2021), 361–81.
- Qomaruddin, Qomaruddin, and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024), 77–84.
- Rahmah, Aulia, Meti Agustini, and Mardha Raya. "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES PADA SANTRI DAN SANTRIWATI REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS NEGARA." *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)* 3, no. 9 (2023).

- Rahmawati, Eni, and Ilyas Rozak Hanafi. "Internalisasi Pendidikan Karakter Pelajar Melalui Pembentukan Revolusi Mental." *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2022), 220–43.
- Rusnawati, M. A. "KREATIVITAS GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 1 SIGLI." *AZKLA: Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam* 19, no. 1 (2024), 74–87.
- Suriani, Oktaviana Dastika, Dhiu Margaretha, and Matilda Pia Bone. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 16 Kupang." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi* 5, no. 2 (2025).
- Waruwu, Marinu. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023), 2896–910.
- Yusanto, Yoki. "Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif." *Journal of Scientific Communication (Jsc)* 1, no. 1 (2020).
- Yuwono, Susatyo. "Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi." *Psycho Idea* 8, no. 2 (2010).